



**INSTITUTIONEN FÖR KOST-
OCH IDROTTSVETENSKAP**

”Jag känner ju ibland att jag vill klona mig”

**En kvalitativ studie om hur fritidspedagoger kan främja barns rörelse och
fysiska aktivitet på fritidshem**

**Felicia Augustsson
Elin Sixtensson**

Kandidatuppsats 15 hp
Hälsopromotionsprogrammet idrottsvetenskap
Vt 2019
Handledare: Karin Grahn
Examinator: xx



INSTITUTIONEN FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

Kandidatuppsats 15 hp

Titel:	”Jag känner ju ibland att jag vill klona mig”
Författare:	Felicia Augustsson & Elin Sixtensson
Program:	Hälsopromotionsprogrammet Idrottsvetenskap
Nivå:	Grundnivå
Handledare:	Karin Grahm
Examinator:	Förnamn Efternamn
Antal sidor:	32 (inklusive bilagor)
Termin/år:	Vt 2019
Nyckelord:	Barn, fritidspedagoger, fritidsverksamheter, fysisk aktivitet, hinder & möjligheter, rörelse

Sammanfattning

Svenska skolbarn är idag allt för stillasittande, trots interventioner för att motverka detta blir polariseringen mellan aktiva och mindre aktiva barn allt större. Varningsklockor ringer högt om att något måste göras. Hur barn erbjuds möjligheter till fysisk aktivitet och rörelse i skolverksamheter, ska enligt lag vara jämlikt. Trots det, har inte alla skolbarn samma förutsättningar att röra på sig. Barn spenderar mycket tid av sin uppväxt i skolverksamheter, det skapar en möjlighet till att använda verksamheter inom skolan som arenor för hälsofrämjande arbete. Det finns idag bristande forskning om huruvida pedagoger på fritidshem, arbetar med barns rörelse och fysiska aktivitet. Därför är syftet med denna studie att beskriva vilka hinder och möjligheter fritidspedagoger upplever gällande barns rörelse och fysiska aktivitet i fritidsverksamheter, samt även utforska hur barns egen lust till rörelse kan främjas på fritidshem. Empiri samlades in genom åtta kvalitativa intervjuer med fritidspedagoger i Mellansverige. Resultatet visade att de två största hindren för att barn ska vara fysiskt aktiva under fritidsverksamheten var personalbrist och för stora barngrupper. Om fritidsverksamheterna har tillgång till närliggande miljöer som stöttar fysisk aktivitet och rörelse, har barn bättre möjligheter till vara aktiva. Genom att fritidspedagoger är fysiskt aktiva tillsammans med barnen och lyssnar till deras behov, kan barns egen lust till rörelse främjas. Med avstamp i teorier om barnperspektiv blir studiens slutsats därför att fritidsverksamheter har god potential att fungera som arenor för hälsofrämjande arbete. För att det ska vara möjligt behövs barn göras mer delaktiga, resurserna utökas inom fritidsverksamheten och fler hälsofrämjande miljöer.

Förord

Efter många veckors arbete och många fikastunder senare, har vi nu rott kandidatuppsatsen i hamn. Under arbetets gång, har flera personer hjälpt oss på vägen. Vi är först och främst tacksamma till de fritidspedagoger som valde att delta i studien. Utan deras tankar och resonemang hade inte denna studie varit möjlig. Vi vill också tacka de barn som “lånade ut” sina pedagoger till oss under skoldagen. Sedan vill vi givetvis tacka vår handledare Karin Grahn, för stort engagemang och stöd. Tack vare all hennes kunskap, har även vi blivit klokare. Ett stort tack ska även medarbetare i Projekt Flowsport tilldelas, för möjligheten att skriva denna uppsats inom projektet samt tillgången till kontaktnät. Slutligen, riktar vi ett stort tack till våra nära och kära för tålamod och “peppning” under dessa veckor. Vi vill särskilt uppmärksamma vår tredje “medskribent”, hunden Gizmo. Tack vare pauser i arbetet med hundpromenader, har vi kunnat rensa våra huvuden när det har behövts som mest.

Tabell 1. Författarnas bidrag till studien.

Arbetsuppgift	Procent utfört av Felicia/Elin
Planering av studien	50/50
Litteratursökning	50/50
Datainsamling	50/50
Analys	50/50
Skrivande	50/50
Layout	50/50

Innehållsförteckning

1. Introduktion	5
1.1 Syfte	6
1.2 Frågeställning	6
2. Bakgrund	6
2.1 Fysisk aktivitet och rörelse bland barn	6
2.2 Hälsa i läroplanen	7
2.3 Rörelsesatsning i skolan	8
2.4 Perspektiv och teori	9
3. Metod	10
3.1 Design	10
3.2 Urval	10
3.3 Datainsamling	11
3.4 Databearbetning och analys	11
3.5 Metodologiska överväganden	12
4. Resultat	14
4.1 Hinder och möjligheter	14
4.2 Resurser	15
4.3 Miljö	17
4.4 Barns vilja till rörelse	18
4.5 Delaktighet	19
4.6 Förebild	20
5. Diskussion	21
5.1 Metoddiskussion	21
5.2 Resultatdiskussion	22
5.3 Slutsatser och implikationer	25
Referenser	27
Bilagor	29

1. Introduktion

Barn och ungas uppväxt förknippas med lek och rörelse i olika former (World Health Organisation, 2010). Alla barn har i enlighet med Barnkonventionen (United Nations Children's Fund, 1989) rätt till att syssla med aktiviteter som passar deras mognad och ålder. Det finns forskning som pekar på att om barn är aktiva och rör på sig under sin uppväxt, är chansen större att de blir en aktiv vuxen (Centrum för Idrottsforskning, 2016).

Ett fysiskt aktivt liv har en rad positiva hälsoeffekter. För barn och ungdomar kan det medföra en ökad självkänsla, förbättrad motorik, förbättrad koncentration samt bättre förutsättningar att prestera bra i skolan (Eriksson & Karlsson, 2014; Folkhälsomyndigheten, 2018; WHO, 2010). Fysisk aktivitet kan utföras i olika former, till exempel genom att leka, promenera, utföra någon form av idrott, cykla eller ha aktiviteter på skolan. Rekommendationerna för fysisk aktivitet för barn och ungdomar är minst 60 minuters fysisk aktivitet varje dag. Barns fysiska aktivitetsnivåer i skolan är för låga i Sverige. Kurvan för hur pass stillasittande skolbarn är idag, ökar med åldern. Av sin vakna tid, är barn mestadels inaktiva. Det finns även en klyfta i hur pass fysiskt aktiva barn är idag, och det gör barns hälsa ojämlig. Därför behövs det hälsoinsatser inom skolans värld, för att minska polariseringen och fånga in de barn som är inaktiva (Folkhälsomyndigheten, 2018, 2019). Skolan är en plats som barn spenderar mycket tid i, och är därför en angelägen plats att nyttja för att få barn att röra på sig mer (Hedström, 2016).

Trots att det i Sverige gjorts rörelsesatser i skolan, även i samverkan med föreningsidrotten, ökar inte den fysiska aktiviteten bland barn. De insatser som genomförts har haft svårigheter att nå de mest inaktiva barnen (CIF, 2016; Riksidrottsförbundet, 2007, 2018). Det finns enligt Skolverket (2019) ett behov av att förtydliga vem som har ansvaret för barns rörelse och fysiska aktivitet i skolan. I vilken utsträckning skolor erbjuder daglig rörelse och fysisk aktivitet verkar variera mellan skolor i Sverige, vilket gör att förutsättningarna för skolbarn i Sverige att utveckla god hälsa inte är likvärdig (Skolverket, 2019). I läroplanen för grundskolan står det att barn ska erbjudas fysisk aktivitet utanför schemalagda idrottslektioner (Skolverket, 2011). Hälsofrämjande arbete i skolan bör genomsyra hela verksamheten och skoldagen (Hedström, 2016). I läroplanen för fritidshem står det att barn under denna del av skoldagen ska erbjudas möjligheten att vara fysiskt aktiva och uppleva rörelseglädje (Skolverket, 2011).

De sociala miljöer som barn befinner sig i är ofta konstruerade av vuxna med ett vuxenperspektiv. Inom studier som berör barns uppväxt och vilka sociokulturella miljöer de befinner sig i, har det på senare år växt fram perspektiv som sätter barnens eget agerande och tankar i centrum (James, Jenks & Prout, 1998). För att bidra till mer kunskap om hur barn kan öka sin fysiska aktivitet så fokuserar denna studie på att utifrån ett barnperspektiv studera miljöer där barn spenderar mycket tid. Fritidsverksamheten (i studien även förkortat som "fritids") är en sådan miljö. Då det saknas heltäckande forskning angående barns fysiska aktivitet och rörelse inom ramen för fritidshemmets verksamhet, behövs denna studie för att bidra till att fylla i befintliga kunskapsluckor som berör hur möjligheterna ser ut för att kunna främja barns egen lust till rörelse inom fritidshemmets verksamhet.

1.1 Syfte

Syftet med studien är att beskriva vilka hinder och möjligheter fritidspedagoger upplever gällande barns rörelse och fysiska aktivitet på fritidshemmets verksamhet. Vidare syftar studien till att utforska hur barns egen lust till rörelse kan främjas på fritidshem.

1.2 Frågeställning

Vilka är de främsta hindren och möjligheterna för att möjliggöra rörelse och fysisk aktivitet för barn på fritidshem?

Hur kan barns egen lust till rörelse främjas på fritidshem enligt fritidspedagogerna?

2. Bakgrund

För att utvidga problemformuleringen kommer tidigare forskning lyftas i detta avsnitt. Relevansen för uppsatsens valda forskningsområde kommer även tydliggöras, samt studiens teoretiska ramverk.

2.1 Fysisk aktivitet och rörelse bland barn

Barn och ungdomar rekommenderas att vara fysiskt aktiva minst sextio minuter dagligen på måttlig eller hög intensitetsnivå. Det ska helst av allt finnas en mångsidighet i de aktiviteter som utövas och aktiviteterna behöver inte vara sammanhängande, utan kan spridas ut under dagens lopp. Rekommendationer säger även att barn och ungdomar ska syssla med fysisk aktivitet som är muskelstärkande och skelettstärkande, minst tre gånger varje vecka. Det finns en rad olika hälsovinster som kommer med att vara fysisk aktiv, och alla de hälsovinster slår ut eventuella hälsorisker som kan tänkas uppstå (Hedström, 2016; FYSS, 2016). World Health Organisation (WHO) genomför vart fjärde år en undersökning om skolbarns hälsovanor, i cirka fyrtio olika länder i världen. Resultat visar att Sverige har störst andel skolbarn som inte når upp till rekommendationerna (CIF, 2016).

I artikeln *Let's do those 60 minutes! Children's perceived landscape for daily physical activity* (Högman, Augustsson & Hedström, 2019) beskrivs det vilka faktorer som påverkade hur väl barn som bor i lägre socioekonomiska områden kunde nå upp till rekommendationerna för daglig fysisk aktivitet. Strukturer runt barnen som i hög grad påverkade hur mycket de kunde röra på sig var strukturella-, kulturella- och miljöfaktorer. Exempel på dessa var hur skolornas ramverk såg ut, vilka lokala idrottskulturer som fanns samt utformning på kringliggande miljöer såsom skolgårdar. De aktiviteter som barnen kunde delta i beskrevs vara strukturerade i stora grupper med vissa idrottsliga normer, de barn med lägre idrottslig kompetens ansåg då att deras individuella behov sällan tillgodoses (Högman, Augustsson & Hedström, 2019).

Det pågår en polarisering i dagens samhälle av barns fysiska aktivitetsnivå både i skola och på fritiden. Polariseringen skapar en klyfta mellan aktiva och inaktiva barn. Det innebär att alla barn inte rör på sig lika mycket. Det finns idag barn som spenderar mycket tid åt att vara aktiva och sedan finns de barn som är aktiva under skoldagen men inte på sin fritid. Till sist finns en grupp med barn som nästan aldrig rör på sig. Det har genom åren gjorts interventioner för att försöka hitta vägar till en ökad fysisk aktivitet hos barn och ungdomar i Sverige. Efter det att interventionerna avslutats har problematiken legat i att få barnen att lyckas fortsätta röra på sig

på egen hand (CIF, 2016). Det är av intresse att undersöka vad som kan främja barns lust till att vilja röra på sig mer, för att minska polariseringen mellan aktiva och inaktiva barn. Det är även av stor vikt, för att motverka att allt fler barn faller in i ett stillasittande beteende och för att hitta vägar till att fånga in de barn som nästan aldrig rör på sig. Centrum för idrottsforskning (2016) visar i en av sina rapporter att det som barn lägger sin tid på under barndomen, är något som tenderar att följa och forma dem under uppväxten. Alltså tenderar ett aktivt barn att bli en aktiv vuxen.

När barn går i skolan spelar pedagogens roll en viktig del i deras utveckling och miljö. Pedagogen kan till exempel påverka verksamheten och dess miljö genom hur pass utvecklingsorienterad hen är. Om hen är inspirerande, utvecklande och engagerad kommer det smitta av sig till hela verksamheten på ett positivt sätt. Medan en oengagerad och icke drivande pedagog blir en energibov och beteendet bidrar till att verksamheten inte kommer att utvecklas i samma takt. Likaså påverkar energin och inställning pedagogerna har på arbetsplatsen till hur miljön kommer vara för barnen. Barn är i behov av trygghet och kontinuitet. Därför är det viktigt att det inte är en allt för hög och ihållande personalomsättning, utan att barnen ges en chans att skapa trygga, stabila relationer med de vuxna på plats. Något som också kan påverka barnens utveckling är hur många fritidspedagoger det är per barn. Skulle det bli för många barn per vuxen riskerar det att resultera i relationsproblematik både barnen sinsemellan, men även mellan vuxen och barn (Nilsson & Sommer, 2005).

2.2 Hälsa i läroplanen

Om barn i dagens samhälle ska nå rekommendationerna att röra på sig minst 60 minuter per dag, kan inte det ansvaret endast tilldelas ett enda ämne (Idrott och Hälsa) inom skolans verksamhet. Det finns barn som inte har möjlighet att på egen hand ta hand om sin hälsa utanför skolan, och det gör skolans arbete med hälsofrågor särskilt viktigt. Det är en plats där barn spenderar mycket tid och är nåbara (Hedström, 2016).

Det är alla barns rätt att få röra på sig och leka, och syssla med aktiviteter som är anpassade efter deras ålder (UNICEF, 1989). År 2003 infördes det i läroplanen för grundskolan i Sverige att daglig fysisk aktivitet ska ingå. Det betyder att olika aktiviteter ska erbjudas från skolan vid sidan av ordinarie idrottslektioner. Utvärderingar av ett sådant införande i läroplanen, visade att feedbacken från pedagogerna var övergripande positiv kring mer ökad fysisk aktivitet i skolan. Dock, var en utmaning att engagera personalen som arbetade på skolorna (CIF, 2016). I en uppdaterad läroplan från år 2011 uppmärksammas idrott och hälsa i större utsträckning än innan för barn i högstadietålder. Inför läsåret 2019/2020 ska det schemaläggas fler timmar för idrottslektioner i årskurserna 6 - 9 (Skolverket, 2011, 2018).

2.2.1 Hälsa i läroplanen för fritidshem

I läroplanen för fritidshem beskrivs vilka riktlinjer och mål det finns för barns rörelse och fysiska aktivitet på fritids. Det ska finnas förutsättningar för barnen att kunna upptäcka och skapa en varierad rörelseförmåga. Rörelseförmågan ska utvecklas genom deltagande i olika fysiska aktiviteter, men även genom att besöka och utforska olika naturmiljöer. Den undervisning som sker på fritids ska öppna upp barnens ögon för fysisk aktivitet genom att de ska få uppleva rörelseglädje i olika former. Upplever barnen rörelseglädje så finns det sedan möjlighet för att utveckla ett fortsatt intresse för fysisk aktivitet (Skolverket, 2011).

För att generera rörelseglädje finns en rad olika punkter som undervisningen ska innehålla. Det kan vara allt från olika lekar, till att vara utomhus till fysiska aktiviteter. Barnen ska få vara både inomhus och utomhus och prova på olika idrottsaktiviteter och andra fysiska aktiviteter. Detta ska ske i olika väderförutsättningar och under olika årstider. Undervisningen ska också lyfta hur en individs livsstil påverkar hälsan. För att barnen ska förstå, kan exempel ges som hur det är viktigt med balans mellan vila och fysisk aktivitet eller att samspelet mellan kost, sömn och fysisk aktivitet är viktigt. I slutändan ska en insikt om hur detta påverkar både en individs fysiska men även psykiska välmående läras ut (Skolverket, 2011).

2.3 Rörelsesatsning i skolan

En fråga som är aktuell att lyfta är vem som egentligen bär ansvaret för att bedriva hälsofrämjande arbete inom skolans värld. En stor del av barns uppväxt spenderas i skolmiljö, vilket gör skolan till en viktig arena för att främja hälsa. Det är viktigt att hela skolverksamheten uppmuntrar och stöttar fysisk aktivitet för barn. Det arbete som berör fysisk aktivitet och hälsa ska inte stanna inom ramarna för idrottslektioner, utan ska finnas integrerat i hela verksamheten. Om hälsofrämjande arbete ute på skolor ska lyckas, krävs det engagemang, samt tillgång till resurser och tid för att planera arbetet (Hedström, 2016).

År 2003 startade Riksidrottsförbundet med stöd av regeringen initiativet *Handslaget*. Det innebar en satsning på idrottsrörelsen i Sverige för att få fler barn att idrotta. En del i handslaget var samverkan mellan föreningsidrotten och skola, för att försöka nå de barn som inte redan var aktiva i någon form av föreningsidrott. Vid utvärdering av initiativet framkom att aktiviteterna möjligen var utformade utifrån de barn som redan var aktiva. Därav fångades inte den tänkta målgruppen in (Riksidrottsförbundet, 2007). Projektets utvärdering visade att det skiljer sig från skola till skola hur mycket fysisk aktivitet som genomförs trots att skollagen säger att alla skolor ska vara likvärdiga (Riksidrottsförbundet, 2007).

I syfte att få barn att röra sig mer under hela skoldagen, har regeringen i Sverige år 2018 gett Riksidrottsförbundet uppdraget att vara med och rörelsesatsa i skolan. Bakgrunden till denna satsning, grundar sig i att fysisk aktivitet är bra för barns hälsa. Dessutom lyfts det att inte tillräckligt många skolungdomar når målet på att röra sig minst 60 minuter per dag (Riksidrottsförbundet, 2018; CIF, 2016). Denna satsning görs med främsta fokus på förskoleklass upp till årskurs 6. Visionen är att utveckla barns lust att själva vilja vara aktiva. Riksidrottsförbundet (2018) förklarar att arbetet kring satsningen innebär att; "Erbjuda verktyg för att skapa en handlingsplan, vara processtöd åt skolans rörelseteam, utbilda personal i rörelseförståelse, erbjuda rörelsecoacher för inspiration, skapa nya nätverk för att dela goda exempel samt stötta i föreningssamarbeten". Det är viktigt att nå barn i skolåren förskoleklass till årskurs 6, för att vara med och inspirera barn till rörelseglädje som förhoppningsvis håller livet ut. Rörelsesatsningen vill särskilt fånga in de barn som inte rör sig tillräckligt i skolan om dagarna, och hjälpa till att ta ansvar för barnens sociala, psykiska och fysiska hälsa i skolans miljö (Riksidrottsförbundet, 2018).

Det verkar finnas ett behov av att samla kunskap om hur det i linje med läroplaner och rekommendationer för barns dagliga fysiska aktivitet, arbetas inom skolverksamheter för att främja barns lust till rörelse. Detta då forskning visar på att barn polariseras till att vara antingen aktiva eller inaktiva, och vikten av att utveckla hälsofrämjande miljöer och arbetssätt i skolans

värld. Tidigare rörelsesatsningar i Sverige, men även Norge, har visat sig ha missriktade syften vilket har resulterat i att de minst aktiva barnen ändå inte blivit mer aktiva. Därför är det viktigt att samla kunskap gällande vilka typer av insatser som via skola och fritidshem når just de inaktiva barnen då det finns ett forskningsglapp inom detta område. I och med de rörelsesatsningar som ska göras i Sveriges skolor kommande åren, verkar det krävas att någon tar på sig ansvaret i skolmiljön, och att det bör utformas en verksamhet i skolan för hälsoarbete utvecklas inom (CIF, 2016; Hedström, 2016; Riksidrottsförbundet, 2007, 2018; Skolverket, 2011; Säfvenbom, Röe, Söholt & Kolle, 2009).

2.4 Perspektiv och teori

Vid betraktning av barn och hur de växer upp i dagens samhälle, så befinner sig ofta barn i miljöer konstruerade av vuxna. Det pågår en debatt kring huruvida sådana miljöer åsidosätter barns egna behov, och istället främst fokuserar på vuxnas visioner om hur barn bör utvecklas till just vuxna. Den värld som barn växer upp i, ses genom vuxnas ögon, och formas därefter utifrån vuxnas normer. Sådana perspektiv på barndom, begränsar barnens egna möjligheter att forma sin uppväxt och utveckling (Nielsen, 2000; James m.fl., 1998).

Under de senaste åren har flera barnperspektiv inom forskning på barn, barndom och barns socialisationsprocess växt fram. I allt större utsträckning, börjar barns eget deltagande i sina sociala miljöer erkännas som viktigt. Med ett sådant perspektiv på barn och barndom, erkänns barn som aktiva aktörer i utformningen av sin egen uppväxt. Genom att placera barnet i centrum, får barnets handlingar och åsikter ett värde (James m.fl., 1998; Nielsen, 2000; Sommer, Pramling Samuelsson & Hundeide, 2011).

Hur vuxna uppfostrar och arbetar pedagogiskt med barns utveckling, styrs ofta av ett redan befintligt synsätt på barn och barnuppfostran hos den vuxne. Synsättet färgas av hur det nutida samhället ser ut och kulturella faktorer. I takt med att samhället förändras, är det av vikt att synsättet på barn och barndom följer samma utvecklingskurva. Detta så att dagens barn inte värderas av vuxna, utifrån gamla normer. Värderas barn utifrån gamla normer, finns det risk att relationen mellan vuxen och barn inte passar in det samhället som barnet lever i (Nilsson & Sommer, 2005).

I forskning som studerar barn och barndom och dess tillhörande socialisationsprocesser, har frågor kring huruvida rollen barn-vuxen ser ut lyfts allt mer. Hur stor plats ges egentligen den vuxne i barnets socialisationsprocess, och i vilken utsträckning erkänns barnet kunna påverka sin egen närmiljö? Sådana frågor öppnar upp för en teoretisk utgångspunkt i studier där barn ligger i fokus. Det bidrar till större insikt i hur ett barnperspektiv kan möjliggöra en förståelse för de sociala miljöer barn befinner sig i, utifrån barnens eget bästa (James m.fl., 1998; Sommer m.fl., 2011).

Föreliggande studie utgår från de ovan redogjorda barndomssociologiska utgångspunkterna vid analys och diskussion, så även skolans läroplan för fritidshem. En viktigt utgångspunkt i studien är att utifrån ett barnperspektiv beskriva vilka hinder och möjligheter fritidspedagoger upplever gällande barns rörelse och fysiska aktivitet i fritidsverksamheter. Det ska även utforskas hur barns egen lust till rörelse kan främjas utifrån deras eget bästa.

3. Metod

I detta avsnitt redogör vi för studiens utformning. Först beskrivs och diskuteras valet av den kvalitativa forskningsmetoden. Därefter följer motiveringar för urvalet. Sedan förklaras hur studien har använt sig av semistrukturerade enskilda intervjuer och vad ett sådant tillvägagångssätt inneburit för studien, kopplat till datainsamling och analys. Till sist presenteras metodologiska överväganden kring de forskningsetiska principerna för att visa på studiens trovärdighet.

3.1 Design

Vi har använt oss av en kvalitativ metod i studien, det betyder att tyngden i datainsamling och analys ligger på uttryckta ord. Detta till skillnad från kvantitativ forskning som fokuserar mer på kvantifiering av data och siffror. Kvalitativa forskningsmetoder tolkar det uttalade ordet för att få en uppfattning om människors egna upplevelser och erfarenheter. Denna typ av forskningsmetod kan även vara teorigenererande, *induktiv*. Denna studie har en induktiv ansats, vilket innebär att en teori om det studerade området växer fram genom insamlad data (Bryman, 2011). Då syftet med studien främst var att beskriva vilka hinder och möjligheter fritidspedagoger upplever gällande barns rörelse och fysiska aktivitet i fritidsverksamheter, kunde studiens frågeställning besvaras på ett adekvat sätt med intervjuer som datainsamlingsmetod. Kvalitativa forskningsansatser ger utrymme för forskaren att få insikt i hur deltagarna upplever och uttrycker sig kring det studerade området. Även vid analys av data, passar den kvalitativa forskningsansatsen studiens syfte, för att det är orden som tolkas och förstås (Bryman, 2011).

Föreliggande studie gjordes inom ramen för Projekt Flowsport. Det är ett samverkansprojekt mellan skola och idrottsföreningar i olika kommuner och regioner. Visionen är att en idrottsskola ska erbjuda och genomföra någon form av idrottsaktivitet och skolans pedagoger ska ha ansvar för att planera och strukturera verksamheten. Det anses viktigt att pedagogerna är med och deltar, för att de redan har en relation med barnen. Alla barn ska ha möjlighet att vara med, oberoende av ekonomisk förutsättning och fysisk förmåga. För att aktiviteterna ska upplevas meningsfulla, ska de utformas utifrån barns behov, intressen och erfarenheter (Projekt Flowsport, 2016).

3.2 Urval

I denna studie gjordes ett målinriktat urval, vilket är vanligt inom kvalitativa studier. Ett sådant urval innebär att forskaren strategiskt väljer platser, områden eller deltagare som passar studiens forskningsfrågor (Bryman, 2011). De geografiska platserna där studien genomfördes baserades på de idrottsdistrikt i Mellansverige som projekt Flowsport är aktivt inom (Projekt Flowsport, 2016).

Deltagarna valdes utifrån att de hade egenskaper som passade in på studiens syfte. Ett inklusionskriterium var att deltagarna skulle arbeta på fritidshem. De deltagare som rekryterades behövde inte ha någon specifik utbildning för att få inkluderas. Detta då pedagogernas nuvarande anställning ansågs viktigare än vilken utbildningsbakgrund de hade. Det var inte heller möjligt att inom studiens tidsram endast rekrytera utbildade fritidspedagoger.

Med syfte att få en bredare genusspridning på deltagarna, inkluderas medvetet två män och sex kvinnor. Alla de åtta fritidspedagoger som tillfrågades, deltog i studien.

Uppgifter till de skolor som kontaktades, fanns redan i projekt Flowsport och var därför tillgängliga för studien. En skola i varje idrottsdistrikt kontaktades, i syfte att få tag på två fritidspedagoger per skola. När en skola i ett av idrottsdistrikten inte återkopplade som överenskommet, letades en ny skola upp i samma område och kontaktades. Kontakt skedde via sms, samtal och e-mail. Den första kontakten gjordes för samtliga skolor utom en, via ett telefonsamtal till rektorn. En skola kontaktades direkt via telefon till fritidshemmet. Under samtalen förklarades syftet med studien översiktligt, och vad ett deltagande skulle innebära för pedagogerna. Kontaktuppgifter till fritidspedagogerna på skolorna erhöles från rektorerna. Därefter följde direktkontakt med fritidspedagogerna där syftet med studien presenterades mer ingående, och vad som skulle krävas av dem vid ett intervjutillfälle. Även tid och plats för möte bestämdes.

3.3 Datainsamling

Data har samlats in genom kvalitativa semistrukturerade intervjuer med fritidspedagoger. Innan intervjuerna formulerades en frågeguide (se bilaga 2) med teman och frågor, anpassat utifrån studiens syfte. Frågeguiden testades i en pilotintervju med en före detta fritidspedagog, nu verksam som lärare, för att säkerställa kvalitén på guiden. Inga ändringar i frågeguiden gjordes efter pilotintervjun. Frågeguiden användes sedan under intervjuerna och följdfrågor följde naturligt utifrån vad deltagaren valde att prata om. Följdfrågor ställdes för att få en djupare förståelse i vad som sades (Bryman, 2011; Stukat, 2011).

Då det anses som viktigt att miljön ska upplevas som trygg och lugn för båda parterna vid en intervjusituation (Stukat, 2011), tog intervjuerna plats på den skola som fritidspedagogen arbetar på. Detta med förhoppning om att deras naturliga arbetsmiljö skulle få deltagarna att känna sig bekväma. Även eftersom skolmiljön relaterar till studiens syfte, ansågs det relevant med en intervjusituation i en sådan miljö.

Intervjuerna varade från 20 till 40 minuter. Vid varje intervjutillfälle deltog vi båda i intervjuerna. Den ena agerade moderator med rollen att ställa frågor medan den andra antecknade. Antecknaren kunde fylla i med frågor vid behov. Om två personer sitter med i en intervjusituation, så möjliggör det att fler aspekter fås ut av intervjun (Stukat, 2011). Samtalen spelades även in med två telefoner.

3.4 Databearbetning och analys

De inspelade ljudfilerna lyssnades noggrant igenom för att säkra upp kvalitén, och i syfte att tolka och förstå materialet bättre. Därefter, transkriberades intervjuerna. Vid transkribering av insamlad data anonymiserades namn, områden och skolor. Dessa benämndes i transkriberingen som bokstaven X. De åtta fritidspedagoger som deltog i studien, fick kodnamnen D1 till D8 i transkriberingen. Denna benämning används även i resultatet.

I analys av data använde vi oss av en kvalitativ innehållsanalys. Det innebär att data analyseras för att skapa teman (Kristensson, 2014). Det transkriberade materialet lästes igenom noggrant

ett flertal gånger för att data skulle kännas bekant. Under tiden vi läste igenom plockades meningsbärande enheter ut som relaterade till studiens två frågeställningar. Meningsbärande enheter är valda utdrag ur intervjuer, där deltagarna anses berätta något berör studiens syfte och frågeställning (Kristensson, 2014). För att få fram enheternas centrala innehåll skapades koder. En kod är ett fåtal ord som beskriver den huvudsakliga kontexten i en mening. Det är för att bättre tolka och förstå meningen (Kristensson, 2014). När koderna skapades, skrevs det som hade tolkats in ur de meningsbärande enheterna ut, i form av ett fåtal ord på ett papper. Detta, för att få en visuell bild att sammanställa på det som hade tolkats in. Av de koder som framkom skapades ett flertal kategorier. Kategorierna var samlingsord för koderna. Kategorierna vidareutvecklades sedan till olika teman för att sammanfatta texten som en helhet och dess bakomliggande budskap (Kristensson, 2014). Detta gjordes genom ett hierarkiskt organisationsschema (Se *Resultat* 4.1 och 4.4; figur 1 & 2), där kategorierna placerades i botten för att sammanställas till teman. Temat var ord som översiktligt förklarade kategorierna, det kunde vara ord som inte ordagrant hade sagts av deltagarna, men som hade tolkats in.

Tabell 2. Utdrag ur den kvalitativa innehållsanalysen.

Meningsenhet	Kod	Kategori	Tema
[...] man har knappt tid till något annat än att vara med barnen. Så det här med till exempel planering, hinna fixa saker och ting...jag tycker personligen att det är helt skevt	Det ges inte tillräcklig planeringstid	Planering	Resurser
Eh åtta barn per person, och så en riktad aktivitet som är strukturerad, men tyvärr så är det omöjligt, personalen räcker inte...Det finns inte tillräckligt med personal	Inga strukturerade aktiviteter går att göra med för lite personal	Personalstyrka	
Alltså jag känner ju ibland att jag vill klona mig...så att man kan...för då man kan ju liksom både va i en aktivitet och va engagerad med dom som lätt blir engagerade och samtidigt sitta med den här lilla som sitter i hörnet och prata med dom om [...]	Det behövs mer personal per barn	Antal barn	

Tabellen ovan (tabell 2) exemplifierar hur den kvalitativa innehållsanalysen gick till. Det visas här hur meningsbärande enheter kodades till kategorier och slutligen till ett tema.

3.5 Metodologiska överväganden

I följande avsnitt kommer det redogöras för vilka överväganden och reflektioner som gjorts kopplat till studiens metodologiska utformning. För att visa på studiens kvalitet, diskuteras det

hur studien förhållit sig till *tillförlitlighet* (Bryman, 2011). Vidare kommer detta begreppet förklaras mer ingående och dess koppling till föreliggande studie.

I syfte att skydda de individer som deltog i studien, har riktlinjer från Vetenskapsrådets rapport *God forskningsed* (2017) följts. Forskare bär dels ett ansvar i att åsidosätta privata åsikter och förhållningssätt, för att det inte ska påverka studiens resultat. Forskare ska även följa de fyra etiska principerna *informationskravet*, *samtyckeskravet*, *konfidentialitetskravet* och *nyttjandekravet* (Bryman, 2011; Vetenskapsrådet, 2017).

3.5.1 Tillförlitlighet

Tillförlitlighet inom kvalitativ forskning, består av fyra stycken delkriterier för huruvida det går att säkerställa trovärdigheten på en studie. De fyra kriterierna är; *trovärdighet*, *överförbarhet*, *pålitlighet* och *möjlighet att styrka och konfirmera*. *Trovärdighet* innebär huruvida forskare följt regler för forskning samt om resultat delgivits till de som deltog (Bryman, 2011). Vi förhöll oss till trovärdighetskriteriet genom att de som deltog i studien fick information om att de kunde få ta del av studiens resultat om så önskades, det var dock inget som uttrycktes av deltagarna. Eftersom deltagarna mottagit kontaktuppgifter till oss, kunde de i efterhand ta kontakt om de ville ta del av studiens resultat. Under arbetets gång har etiska principer och regler för forskning noggrant följts. *Överförbarhet* syftar till om resultaten är överförbara till andra kontexter. Därför är det viktigt att beskriva resultatet i detalj för att andra ska kunna avgöra i vilken utsträckning det som presenteras är överförbart eller ej (Bryman, 2011). För att andra personer ska kunna avgöra om studien är överförbar, har forskningsprocessen beskrivits noggrant. För att skapa *pålitlighet* i föreliggande studie har alla delar i forskningsprocessen redogjorts för så noga som möjligt (Bryman, 2011). En kontinuerlig kontakt med handledaren har upprätthållits genom hela forskningsprocessen för att säkerställa arbetets kvalitet. Andra utvalda studiekamrater samt personer med viss kunskap inom forskning har även fått granska arbetet för att bidra med olika synvinklar och respons på studien. Detta har möjliggjort för andra forskare att kunna granska kvalitén på studien och om vald metod är lämplig utifrån syftet (Bryman, 2011). Det fjärde kriteriet *möjlighet att styrka och konfirmera* handlar om att forskaren under arbetets gång medvetet försökt ha en neutral ståndpunkt, och inte låtit egna erfarenheter påverka resultatet (Bryman, 2011). Vi har medvetet försökt behålla ett neutralt förhållningssätt under arbetets gång. Studien har genomförts på ett sådant sätt att påverkan av personliga värderingar på resultatet har försökt minimeras.

I denna studie har det inför datainsamling och analys, funnits en dialog och eftersträvan mot att ha en gemensamt tolkningsperspektiv på det som hörts och setts. Då studien använde sig av kvalitativa intervjuer, har forskarna befunnit sig i miljön för datainsamling. Möjligheten gavs då, till att uppleva hur respondenterna pratade med både kroppsspråk och betoningar.

3.5.2 Etiska överväganden

Informationskravet beskriver att forskaren ska berätta om studiens syfte för deltagarna och att deltagandet är helt frivilligt samt kan avbrytas när som helst (Bryman, 2011). Deltagarna ska även få information om studiens olika moment. För att tillgodose informationskravet så informerades deltagarna både i informationsbrev (se bilaga 1) och vid intervjutillfället, att deras deltagande var frivilligt, och kunde när som helst avbrytas. *Samtyckeskravet* innebär att en person själv ska få bestämma över sitt eventuella deltagande, och om minderåriga ska delta

krävs godkännande från vårdnadshavare (Bryman, 2011). Deltagarna gav sitt samtycke till studien genom att de fick skriva under en samtyckesblankett (se bilaga 1) som förklarade vad ett deltagande skulle innebära. Genom att signera blanketten gav deltagaren sitt godkännande. Alla som deltog var myndiga. *Konfidentialitetskravet* innefattar hur personuppgifter ska hanteras. Det är viktigt att deltagarna får förbli anonyma i sitt deltagande, och att endast behöriga får ta del av personuppgifterna (Bryman, 2011). Det gavs ut tydlig information om att deltagandet skulle vara anonymt, och att personuppgifter behandlades konfidentiellt. I resultatet presenteras därför deltagarnas citat med benämningen D1-D8. *Nyttjandekravet* garanterar att uppgifter endast används till studiens ändamål (Bryman, 2011). I enlighet med vad nyttjandekravet säger om forskning, har uppgifterna använts till föreliggande studies ändamål samt inom Projekt Flowsport. Eftersom att studien gjorts inom ramarna för Projekt Flowsport, infaller den under projektets etikprövning (Projekt Flowsport, 2016).

4. Resultat

I följande avsnitt kommer studiens resultat att presenteras. Resultatet visar på vilka hinder och möjligheter fritidspedagoger upplever kopplat till barns rörelse och fysiska aktivitet på fritids, samt hur de anser att barns egen lust till rörelse kan främjas. I studiens analys av resultat framträdde två teman för hinder och möjligheter som är *resurser* och *miljö*. Under temat *resurser* finns kategorierna *planering*, *personalstyrka* och *antal barn*. Vidare har temat *miljö* kategorierna *skolgård*, *lokaler* och *närområden*. Vid analys av hur barns egen lust till rörelse kan främjas, framkom det två teman som är *delaktighet* och *förebild*. Kategorierna för temat *delaktighet* är *möjlighet till påverkan* och *behov och intresse*. Temat *förebild* har kategorierna *stödjande* och *barn gör vad de ser*. För att resultatet lättare ska förstås, benämns respondenterna vid citering D1 till D8. Bokstaven D står för deltagare, och siffrorna 1-8 är för att skiljer de åtta deltagarna åt.

4.1 Hinder och möjligheter

Kategorierna som uppkom vid analys av data utifrån den första frågeställningen är; *planering*, *personalstyrka*, *antal barn*, *skolgård*, *lokaler* och *närmiljö*. De teman som skapades utifrån kategorierna är *resurser* och *miljö*. Figur 1 illustrerar hur den kvalitativa innehållsanalysen för den första frågeställningen ser ut.



Figur 1. Hinder och möjligheter fritidspedagogerna upplever kopplat till barns rörelse och fysiska aktivitet på fritids.

4.2 Resurser

Under intervjuerna lyfts ämnen som sammanfattat berör resursfrågor i fritidsverksamhet. Temat innefattar olika delar som kan uppfattas vara både hinder och möjligheter. Kategorierna som följer nedan är samtalsämnen som återkommer vid flertalet av intervjuerna.

4.2.1 Planering

Något som framkommer vid intervjutillfällena i samtal om huruvida fysisk aktivitet erbjuds till barnen på fritids, är vikten av planering. Brist på tid att planera aktiviteter, upplevs enligt fritidspedagogerna vara en hindrande faktor till att få barnen att röra på sig och vara aktiva. Planerade aktiviteter uttrycks vara viktiga att erbjuda för att få barnen att röra på sig.

D5: Jag tror mycket på fritids! Att det är viktigt att man som fritidspedagog eh...peppar barnen att testa nya lekar och nya sporter och nya eh...ah saker som har med rörelse att göra! Att man planerar in det i verksamheten och att man erbjuder barnen, prova på eh...aktiviteter där dom får röra sig för att lyfta upp deras självkänsla! För att dom ska lära sig och samarbeta, men också för att dom ska prova olika sätt att röra sig på...för då kanske dom hittar någonting som passar just dom!

Ovanstående citat förklarar hur viktigt fritidspedagogen tycker att planering av aktiviteter är för att barn ska må bra och känna rörelseglädje. Vidare uttrycker en annan fritidspedagog tydligt hur mer planeringstid önskas, för att kunna erbjuda barnen aktiviteter.

D2: [...] man har knappt tid till något annat än att vara med barnen. Så det här med till exempel planering, hinna fixa saker och ting...jag tycker personligen att det är helt skevt. Vi har till exempel...jag har planering på torsdag, en halv dag, och så har jag en hel dag på

fredag. Jag hade velat ha det utspritt på hela veckan. Så allt, det, där jag kan öppna min dator och börja planera och strukturera min framtida vecka, det är pressat på en enda dag.

Ett flertal pedagoger uttrycker att de önskar sin planeringstid utspridd över veckan. Mycket tid upplevs gå till att ta hand om barnen på fritids och därför prioriteras inte planeringstid.

4.2.2 Personal

Samtliga fritidspedagoger uttrycker sig om en problematik kring att det inom fritidsverksamheterna är brist på personal. Resultatet visar på att den rådande personalbristen gör att pedagogerna upplever en sämre kvalitet på vad de kan erbjuda barnen för aktiviteter. Det anses även påverka i vilken utsträckning pedagogerna kan få barnen att röra på sig. Det uttrycks av två fritidspedagoger på följande vis;

D4: Så att där försämras ju kvalitén på själva aktiviteten i sig. Och det är på grund av att vi är för få personal på många ställen, och det är som sagt, jag har ju sett det på många platser, att man är för lite så.

D2: Eh åtta barn per person, och så en riktad aktivitet som är strukturerad, men tyvärr så är det omöjligt, personalen räcker inte...Det finns inte tillräckligt med personal

Det framkommer i ett flertal av intervjuerna att om skulle finnas mer personal på fritids, kan fokus i större utsträckning läggas på att aktivera barnen. För att fritidsverksamheterna och pedagogerna ska kunna erbjuda många olika former av fysisk aktivitet, behövs det mer personal och mindre barngrupper. En ökad personalstyrka kan vara en möjlighet till att få barnen att vara fysisk aktiva.

D5: Där är ju olika aktiviteter som är roliga, men ännu roligare vore om man kunde ta med sig några stycken och de finge göra sin grej...det är ju samma sak där...det är bara en som kan vara med.. för den andra måste vara kvar här! I det stora hela är det personalbrist.

D7: Mindre grupper...mer personal...det är det som det handlar om!

Citaten ovan från fritidspedagog D5 och D7 förklarar problematiken kring personalbristen och att det önskas att barnen skulle kunna få göra vad dom vill, dock räcker inte resurserna till.

4.2.3 Antal barn

Resultatet visar att stora barngrupper på fritids gör att fritidspedagogerna inte kan få alla barn i rörelse. Stora barngrupper gör att fritidspedagogerna upplever att de inte kan få de minst aktiva barnen att röra på sig.

D4: [...] och det går inte att vara ensam med 30 barn. Hur hård, sträng, konkret och fyrkantig man än är, och där påverkar barnantalet för att...Eh...ska du göra en aktivitet, du får säkert igenom aktiviteten om du är väldigt motstridig och envis...men det blir ingen kvalitet på det hela för du får inte med alla elever och du får inte med de syftet du har med aktiviteten heller.

De fritidsverksamheter som har mindre barngrupper, upplever det som någon positivt. Då kan fritidspedagogerna möta varje barns individuella behov av rörelse. I samtal om elevantal på fritids, benämns även tidigare nämnd problematik gällande personalbrist.

D3: Alltså jag känner ju ibland att jag vill klona mig...så att man kan...för då man kan ju liksom både va i en aktivitet och va engagerad med dom som lätt blir engagerade och samtidigt sitta med den här lilla som sitter i hörnet och prata med dom om...ah men vad vill du hitta på?...varför vill inte du va med i den leken?...vad skulle du vilja göra istället?... hur känner du om det här?...vad är det som du tycker är jobbigt med det?

Genom mindre barngrupper kan fritidspedagogerna vara mer engagerade och stöttande där det behövs som mest. Då kan även tid ges för att försöka fånga upp de barn som inte rör på sig.

4.3 Miljö

Fritidsverksamheter har olika förutsättningar till fysisk aktivitet och rörelse utifrån den miljö verksamheten befinner sig i. Faktorer som hindrar och möjliggör för barnen att röra på sig är vilket material det finns att tillgå, vilka ytor det finns att röra sig på och hur kringliggande miljöer ser ut.

4.3.1 Skolgård

Det framkommer i intervjuerna att skolgårdar med liten yta är ett hinder för barnen att kunna röra på sig. Barn vill syssla med olika typer aktiviteter och lekar, och är ytan liten blir det svårt. Resultatet visar att fritids med stora barngrupper, inte får tillräckligt med plats att röra sig på, på den skolgårdsyta som erbjuds. Det material som finns att tillgå på skolgården, sägs både vara en hindrande och möjliggörande faktor.

D7: att vara ute...så är det...åh bara gå ute på gården...det är ju inte så roligt...det är ju roligare att dra iväg någonstans eller göra någonting...och vi har fint runt omkring.. våran skolgård är jättetråkig...man får ju liksom göra lite andra saker då.

Fritidsverksamheterna har varierande skolgårdsmiljöer beroende på geografiskt läge.

D5: Sen är det ju också material! Vilket material har vi i rastboden eller i fritidsboden. Där har vi ju uteleksaker. Även saker man kan ha till att röra sig! Vi har skateboards, vi har inlines, vi har skridskor som dom åker på vintern! Då blir den en spolad isbana här utanför!

Resultatet visar att skolgårdar som kan erbjuda barnen flera olika alternativ till rörelse, möjliggör att barnen kan vara mer fysiskt aktiva än skolgårdar med färre alternativ.

4.3.2 Lokaler

Något som fritidspedagogerna även nämner hindrar barns fysiska aktivitet och rörelse är vilka lokaler fritids har att tillgå. När stora barngrupper inte är placerade i lokaler anpassade efter antalet barn, begränsas barn att röra på sig i den utsträckning som pedagogerna önskar.

D2: Så aktiviteterna inomhus, som har med rörelse, det kan man glömma! [...]

Vilken lokal som finns att tillgå avgör vad för fysiska aktiviteter och rörelse som kan utföras på fritids. Med större lokaler, kommer fler möjligheter för barnen att röra sig. Fritidspedagogen D4 uttrycker en koppling mellan lokal och fysisk aktivitet på följande sätt;

D4: Och sen är det ju också mycket beroende på lokaler alltså, vad man har tillgängligt, vilka faciliteter också. Det är också en punkt som är...viktigt viktigt också där, som också spelar roll att vad barnen kan göra och hur man kan ah...vad dom har för möjligheter till lek och aktiviteter över huvud taget egentligen.

Lokaler som inte är anpassade utifrån barngrupperna hindrar barnens möjligheter till rörelse inomhus.

4.3.3 Närområden

Fritidspedagogerna uttrycker sig positivt om hur närområden möjliggör fysisk aktivitet och rörelse på annan plats än i skolmiljön. Skogen är en återkommande viktig miljö för att främja barnens rörelse. Två av fritidspedagogerna beskriver skogen som en viktig komponent till att barnen ska ha möjlighet att röra på sig på fritids då både lokaler och ytor är begränsade.

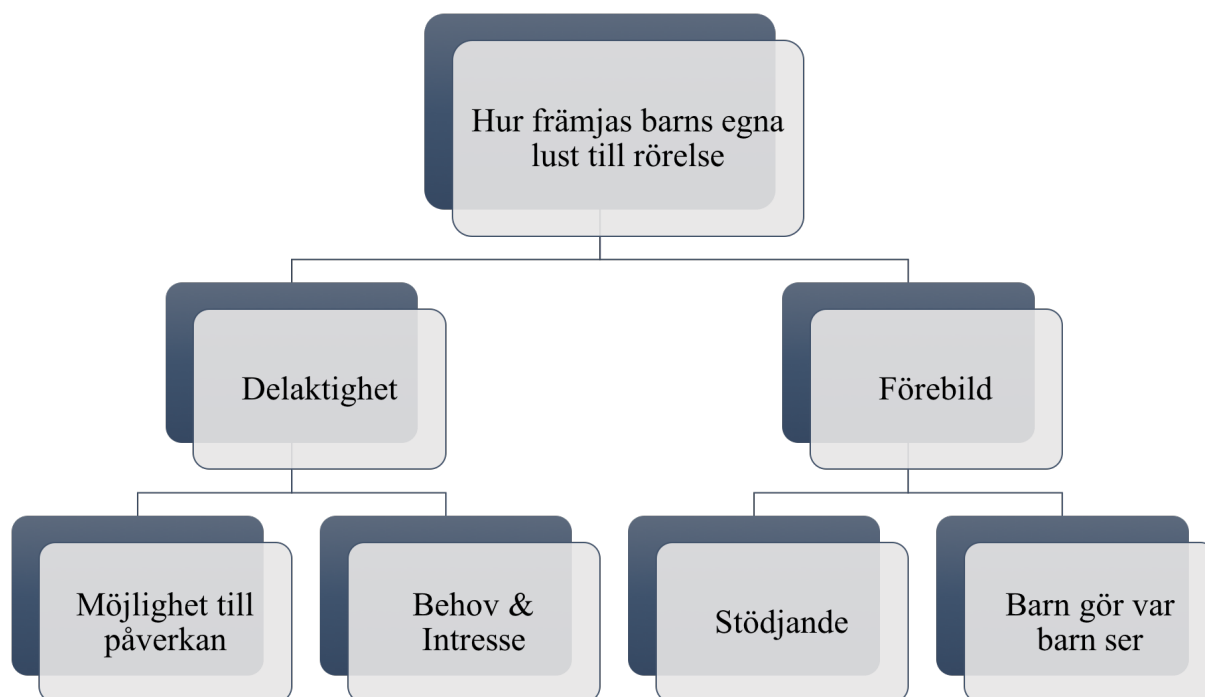
D8: dom kan...viktigt mycket skogen vi har ett ställe som heter XXX som det kallas för...vi har ju skogen precis över vägen här och det är ett elljusspår...följer man elljusspår några kilometer så kommer man upp till ett ställe där det finns ett vindskydd och där dom bara älskar att leka...underbart så mycket bara ta med sig mellis och gå dit upp och leka dunken eller bygga kojor eller

D7: Så man får ju hitta på lite sådana där saker...vi kan ju ha olika...det kan vara olika stationer man gör ute i skogen och så då...man leker mycket lekar...uppe vid XXX när vi går dit så finns en jättefin, stor fotbollsplan...då brukar vi ta med...vi har en stor sân här...ehm...fallskärm...som vi står och slänger med så här...så man kan hitta på hur mycket som helst ute!

Genom ovanstående citat, är det tydligt hur närområden spelar en viktig roll i fritidsverksamheten, särskilt skogen. Skogen möjliggör fysisk aktivitet i många olika former.

4.4 Barns vilja till rörelse

För den andra frågeställningen, är kategorierna; *möjlighet till påverkan, behov och intresse, stödjande och barn gör vad barn ser. Delaktighet och förebild*, är de teman som skapades utifrån kategorierna.



Figur 2. Hur barns egen lust till rörelse främjas enligt fritidspedagogerna.

4.5 Delaktighet

När det kommer till huruvida barns egen lust till rörelse kan främjas enligt fritidspedagogerna, uppkom vid analys temat *delaktighet*. I intervjuerna talar fritidspedagogerna om vikten av att barnen är delaktiga i beslut på fritids som berör deras fysiska aktivitet, samt att det enligt pedagogerna är viktigt att se till vad det finns för behov och intressen för rörelse i barngruppen.

4.5.1 Möjlighet till påverkan

Fritidspedagogerna uttrycker att barn har ett större intresse för fysiska aktiviteter som de själva får vara med och bestämma, än om de deltar i en styrd aktivitet skapat av vuxna. Det är viktigt för barnen att få påverka vilka aktiviteter som utförs på fritids kopplat till rörelse.

D3: Eh...och jag vill verkligen att barnen ska vara med och bestämma...så vi har fritidsråd, då dom får komma med förslag. Sedan har vi också förslagslåda där dom kan komma med förslag. Sedan när jag planerar, utgår jag från det! [...]

Flera fritidspedagoger förklarar att de vill att barnen ska få vara med och påverka fritidsverksamheten. I citatet ovan, berättar D3 att barnens åsikter formar planeringen. Tillfället som barnen har chans att vara delaktiga, benämns ett flertal gånger under intervjuer som fritidsråd. Det är då fritidspedagogerna samlar barnen, och de får ge sina åsikter och önskemål. Två pedagoger pratar om det på följande sätt;

D4: Alltså dom tycker bara det är roligt för att, och det är den responsen jag får från dom också för att...så fort dom...tycker att...dom är väldigt öppna också alltså och det är den relationen jag försöker bygga med dom också att. Att när vi har våra fritidsmöten och så där, då får ju dom tycka och säga vad dom vill och, jag frågar

ju dom ”tycker ni detta är roligt?” eller ”ska vi göra något annorlunda?” eller så här, och då får ju dom ge sin syn på det hela.

D6: vi har haft elevråd...nu har det varit lite dåligt på slutet här...men annars har vi haft att dom har fått vara med och lämna önskelappar...vi har lite önskegympa och såna här saker som dom får vara med på

Det är viktigt att barnen får möjlighet att påverka vilka fysiska aktiviteter som utförs på fritids, då fritidspedagogerna förklarar att barnen är som mest intresserade när de själva får vara med och bestämma.

4.5.2 Behov och intresse

Resultatet visar att barn har olika behov av rörelse på fritids. Vikten av att bemöta barns olika behov lyfts, men fritidspedagogerna förklarar att det är svårt att göra det på grund av bristande resurser. Det uttrycks finnas brist på både personal och tid för att möta barns olika behov. Flera pedagoger är överens om att barns egen lust till rörelse delvis grundas i att lyssna in barnens intressen.

D5: [...] Vissa barn har större behov av att röra sig och vissa barn har inte lika stort behov av att röra sig och det märker man när man jobbar med barnen [...]

Det är viktigt att fritidspedagogerna är delaktiga i barnens rörelse och fysiska aktivitet på fritids, för att lära sig vad barnen tycker om. Detta är något som fritidspedagog D6 förklarar extra tydligt;

D6: Ja men att det finns...kanske om jag är ute hela tiden och är med dom så lär en sig också vad dom skulle vilja att man gör...man skaffar material och det kanske inte är jättedyr material, men det kanske är någonting som gör att dom börjar...som nu tog vi fram pingisracket och ett, två, tre så ska alla spela pingis! Men man måste finnas med och lyssna in vad dom behöver och, där fattas det lite.

Trots att det uttrycks som viktigt att pedagogerna är delaktiga och lyhörda till barnen behov, anser pedagogerna att verksamheterna ibland brister på den punkten.

4.6 Förebild

För att barn ska vilja vara fysiskt aktiva och röra på sig, behöver de ha någon som föregår med gott exempel och visar vägen. Fritidspedagogerna beskriver att när de själva deltar i aktiviteter i form av rörelse, ökar deltagandet bland barnen. Pedagogerna förklarar att så fort de slutar delta, så slutar även barnen röra sig.

4.6.1 Stödjande

Enligt respondenterna ska en fritidspedagog vara stödjande i barns rörelse och fysisk aktivitet på fritids. Fritidspedagog D1 beskriver i linje med vad andra pedagoger lyfter; att en fritidspedagog är en förebild genom att visa rörelseglädje. Resultatet visar att det är genom att vara en förebild för barnen, som barnens egen lust till rörelse kan främjas.

D1: Asså jag tror det är lite mer med förebilder också, hur vi är som förebilder!

Det framkommer att barn behöver stöttning och rätt verktyg för fysisk aktivitet på fritids, i syfte att skapa en rörelsebank hos barnen. Det är viktigt att barn får prova på olika sätt att röra på sig, för att de ska hitta sitt eget intresse inom fysisk aktivitet. För att barnen ska våga prova nya sätt att vara aktiva krävs det ett stöd från fritidspedagogen.

D3: Och ibland så...kör vi någon ny aktivitet för att dom ska liksom prova på nått nytt och vidga sina vyer lite för att öka liksom sitt förråd...för vi vill ju lära dom också lekar också som dom kan leka själva sen...när dom är så här; vad ska vi göra, så kan dom plocka ut det ur sitt lilla förråd.

Ovanstående citat styrker vikten av att barnen behöver egna verktyg och vågar testa nya former av fysisk aktivitet och rörelse.

4.6.2 Barn gör vad barn ser

Fritidspedagogerna upplever att barn inte gör som de blir tillsagda när det gäller fysisk aktivitet, utan att barn hellre härmar det som den vuxne gör. Att praktiskt visa barn hur de kan röra på sig på fritids, fungerar bättre än att beskriva med ord. Barns intresse för fysiskt aktiv ökar om de ser att pedagogen själv är aktiv.

D2: [...] barn gör inte som dom blir tillsagda, dom gör så som dom ser! Så rör dom inte på sig, så börjar jag röra på mig och då rör dom på sig!

De barn som enligt fritidspedagogerna inte rör på sig på fritids, är mer fysiskt aktiva om pedagogen är delaktig och engagerad. Trots att pedagogerna upplever att det är bra att stå vid sidan av för att kunna iaktta barnen, väger det tyngre att vara delaktig. Det anses viktigare för att fler barn ska vara fysiskt aktiva.

D3: [...] men dom är mycket mer aktiva och sen så fort jag går därifrån så tar det kanske fem minuter så är det ingen som hoppar hopprep längre...så dom, det tror jag är bästa sättet att liksom vara med, och vara engagerad liksom...inte bara stå i ett hörn, liksom som fröken även om man gör det ibland också för man har bättre överblick när man inte är i en aktivitet, så tror jag det är viktigt [...]

Resultatet visar att när pedagoger inte längre är delaktiga i aktiviteten, slutar likaså barnen. Det är något som pedagogen D3 tydligt uttrycker i citatet ovan.

5. Diskussion

Studiens resultat kommer i detta avsnitt diskuteras utifrån de två huvudområdena *hinder och möjligheter för barns rörelse och fysiska aktivitet på fritidshem* samt *att främja barns egen lust till rörelse på fritidshem*. Resultatet kommer diskuteras och reflekteras över utifrån ett barnperspektiv och kopplas till tidigare forskning. Vidare kommer även studiens metodologiska styrkor och svagheter diskuteras. Detta avsnitt avslutas med att presentera slutsatser och implikationer, och förslag på vidare forskning.

5.1 Metoddiskussion

Valet av att ha en kvalitativ forskningsansats vid datainsamling och analys, upplevdes som en styrka för studiens syfte. I enlighet med vad Bryman (2011) förklarar att en kvalitativ

forskningsansats kan generera för insikter hos forskare, så har denna studie givit oss en fördjupad förståelse inom vårt problemområde genom informanternas svar. Kvalitativ forskning får ofta kritik för hur forskare ges utrymme att tolka data subjektivt (Bryman, 2011). Det är en svaghet att vi som studenter inte har någon tidigare erfarenhet av att genomföra kvalitativ forskning, och möjligen hade studiens resultat kunnat tolkats utifrån någon ytterligare aspekt om större intervjuerfarenhet hade funnits.

Något som upplevdes vara positivt för studien var att använda sig av ett målinriktat urval. Det innebar att deltagarna valdes strategiskt (Bryman, 2011) och utifrån kriterier anpassat efter Projekt Flowsport (2016). Genom det målinriktade urvalet, kunde deltagarna rekryteras inom de idrottsdistrikt som Flowsport är aktivt inom. Detta var viktigt för studien skulle kunna användas inom projektet. Alla fritidspedagoger som kontaktades, valde att delta i studien. Inom kvalitativ forskning diskuteras det när det går avgöra om datainsamlingen nått teoretisk mättnad, vilket är när forskare inte längre kan få ut ytterligare information (Bryman, 2011). I denna studie upplevde vi att åtta intervjuer, kunde besvara frågeställningarna. Bryman (2011) förklarar även att det kan vara svårt att avgöra hur många personer som ska intervjuas för att mättnad ska uppnås. Om det hade genomförts fler intervjuer, anser vi att det inte hade bidragit till nya insikter.

En styrka med studien var att den av oss som var moderator i intervjuerna, hade erfarenhet av att ha varit moderator i intervjuer inom andra forskningsprojekt. Det kan ha bidragit till en bättre kvalitet på intervjuerna, samt att moderatorn sedan innan var medveten om vanliga fel som kan begås i en intervjusituation, såsom intervjuareffekten (Bryman, 2011). Då vi båda deltog vid alla intervjutillfällen, som moderator och antecknare, kunde fler aspekter av intervjun fångas upp (Stukat, 2011). En eventuell svaghet vid databearbetning och analys, är bristen av erfarenhet av kvalitativ innehållsanalys. Det kan ha bidragit till mindre effektiv bearbetning av materialet som även blev mer tidskrävande än förväntat.

Som studenter med ett intresse för det område som studien berör, kan det möjligen ha varit svårt att bortse från egna värderingar vid analys av data. Forskare bör medvetet ha en neutralitet genom arbetet (Bryman, 2011), vilket vi försökt eftersträva. Dock, kan det diskuteras om huruvida medvetenheten var tillräcklig för att behålla en så neutral ståndpunkt som möjligt. Vidare har de fyra delkriterierna för tillförlitlighet i största möjliga mån eftersträvat. Vi anser att med de aspekter vi haft i beaktning, så anses resultatet trovärdigt. I resonemang kring huruvida studiens resultat även är överförbart, anser vi att det kan vara överförbart till andra fritidsverksamheter. Detta, om de har samma geografiska läge och förutsättningar likt de fritidsverksamheter där pedagogerna i denna studie arbetade. Det resonemanget grundar sig i fritidspedagogernas utsagor är lika, oberoende av varandra. Det innebär att vi tror att det kan finnas liknande erfarenheter och upplevelser i fritidsverksamheter utanför studien.

5.2 Resultatdiskussion

I följande avsnitt kommer diskussioner kring vilka faktorer som kan hindra eller möjliggöra fysisk aktivitet på fritids tas upp. Det kommer även diskuteras vad barn behöver för att främja deras egen lust till rörelse. Underlaget för följande diskussioner och reflektioner är vad resultatet från studien visar.

5.2.1 Resursproblematik

Forskning visar att det är viktigt att barn ska erbjudas möjligheten att röra på sig utanför ordinarie idrottslektioner, för att nå rekommendationerna för fysisk aktivitet. Det här ska barnen enligt läroplanen för grundskolan i Sverige erbjudas (Hedström, 2016; Skolverket, 2011). Resultatet av denna studie visar att fritidspedagogerna upplever att det finns en brist på personal i verksamheterna, och att det påverkar i vilken utsträckning pedagogerna kan erbjuda barnen att röra på sig. Då barn har rätt till att röra på sig och syssla med aktiviteter anpassat efter deras förutsättningar (UNICEF, 1989), så fråntas möjligen barn detta utifrån hur fritidsverksamheterna ser ut enligt pedagogerna. Utan personal, kan inte barnens eget bästa prioriteras, därför att fokus mer hamnar på att verksamheten ska fungera och prioriteringarna ligger inte på att pedagogerna ska möta barnens behov. Om det är stora barngrupper på fritids, blir det för många barn per vuxen. En sådan problematik, kan påverka relationen sinsemellan barnen, men även relationen barn-vuxen (Nilsson & Sommer, 2005). Möjligen kan då inte fritidspedagogerna tillgodose varje barns behov av rörelse och fysisk aktivitet, vilket hindrar pedagogerna från att erbjuda barnen den dagliga rörelse som läroplanen beskriver att skolan ska erbjuda. Genom att pedagogerna ändå vill vara lyhörda för barns behov så visar det på ett tankesätt med barnet i centrum och hur det på bästa sätt skapas sociala miljöer utifrån barns bästa, i linje med ett barnperspektiv (James m.fl., 1998; Sommer m.fl., 2011). Det finns en önskan om att kunna se till varje barns intressen, men flera pedagoger framhåller att det inte är möjligt på grund av den rådande personalbristen. En tolkning är att det blir svårt att forma och utveckla fritidsverksamheten utifrån barns behov, på grund av att verksamheterna brister i resursfrågor hos de vuxna. Det innebär att personalens brist på resurser blir den faktor som gör att barns behov av rörelse hamnar i skymundan.

Är det för många barn per vuxen, påverkas barns utveckling (Nilsson & Sommer, 2005), vilket är en risk om det finns personalbrist inom verksamheterna. För att barn ska kunna vara fysiskt aktiva utanför ordinarie idrottslektioner, krävs mer resurser. Mer personal skulle eventuellt leda till att tid och fokus kan läggas på att få barn att röra på sig, särskilt de som är minst aktiva. Hedström (2016) beskriver att någon bör ta på sig ansvaret inom skolan för att få barn fysiskt aktiva. Fritidsverksamheterna verkar vara i behov av att någon gör det, då ordinarie resurser inte räcker till. Om någon tar ansvar, skulle till exempel mer rastaktiviteter kunna genomföras och kanske hade barnens egna önskemål kunnat tillgodoses. Det hade format fritidsverksamheterna ur ett barnperspektiv, där barnen hade fått vara med och påverka miljön de befinner sig i (James m.fl., 1998; Sommer m.fl., 2011). Resterande pedagoger skulle då kunna finnas tillgängliga för barngruppen som stöd, för att nå barn som har extra stort behov av stöttning kring fysisk aktivitet.

Den polarisering som finns i samhället gällande hur fysiskt aktiva barn är (CIF, 2016), lyfts även av fritidspedagogerna i denna studie. De barn som är minst aktiva i skolan, går inte att fånga upp och aktivera om barngrupperna är för stora. Barn som behöver stöttning i att vara fysiskt aktiva, kan enligt pedagogerna möjligen försvinna i stora barngrupper. Om barn möjliggörs att vistas i mindre barngrupper, synliggörs det vilka barn som har ett extra behov av stöd, och då kan fritidspedagogerna förhoppningsvis möta de behoven. Det uttrycks tydligt hur fritidspedagogerna upplever att resurserna inte räcker till, och att det hindrar pedagogerna till att hitta anpassade lösningar utifrån behov som de minst aktiva har. Mer resurser inom fritidsverksamheterna, skulle kunna möjliggöra mer tid till varje barn, för att förstå vad varje

barn behöver för att vara aktiv. Det sätter barnens egna åsikter i centrum (James m.fl., 1998; Sommer m.fl., 2011). De tidigare insatser som gjorts i skolor i Sverige för att få fler barn att röra på sig, har inte lyckats fånga in de minst aktiva (Riksidrottsförbundet, 2007). Utifrån vad föreliggande studie visar, går det att diskutera om huruvida resurser i tidigare insatser även varit en hindrande faktor för att få de minst aktiva barnen att röra på sig.

Fritidsverksamheter ska enligt läroplanen innehålla undervisning som innefattar fysiska aktiviteter, i form av till exempel lekar (Skolverket, 2011). Det krävs tid för planering, om hälsofrämjande arbete ska kunna bedrivas inom en skolverksamhet (Hedström, 2016). Det finns enligt fritidspedagogerna inte tid för att planera fysiska aktiviteter för barn i verksamheten, trots att pedagogerna är införstådda i att det behövs. För att kunna hantera de stora barngrupper som finns i verksamheterna, krävs planerade aktiviteter. Skulle det finnas mer planeringstid, uttrycker pedagogerna att barnen då kan få prova på fler former av fysiska aktiviteter. Möjligen, hade även då riktlinjerna för fritidshem kunnat följas i större utsträckning, och det hälsofrämjande arbetet skulle kunna bedrivas bättre.

5.2.2 Fysisk aktivitet inomhus & utomhus

Vilka förutsättningar fritidsverksamheterna har att erbjuda barnen fysisk aktivitet, beror på vilka miljöer det finns att tillgå runt om och i skolorna. I enlighet med vad läroplanen beskriver, ska barn på fritids vara fysiskt aktiva både inomhus och utomhus (Skolverket, 2011). Fritidspedagogerna beskriver att skogen är en viktig miljö att ha nära fritidsverksamheten, för där kan barnen erbjudas en variation av fysiska aktiviteter. Barn på fritids ska utveckla en varierad rörelseförmåga (Skolverket, 2011), och möjligheterna för det kan anses öka om det finns skog i närheten. Skolgården är enligt fritidspedagogerna både en hindrande och möjliggörande miljö för fysisk aktivitet, beroende på vilket material som barnen har att tillgå. I fritidsverksamheter med bristande material, blir därför närområden extra viktiga för att få barn att röra på sig. Fritidspedagogerna beskriver att de tar barnen till skogsområden i närheten, när det material skolgården erbjuder inte räcker till. Med ett sådant initiativ, försöker pedagogerna göra det som är bäst för barnen, för att de ska kunna röra på sig (jfr. James m.fl., 1998; Sommer m.fl., 2011). Läroplanen beskriver som tidigare nämnt att barnen ska kunna vara fysiskt aktiva även inomhus (Skolverket, 2011), men fritidspedagogerna beskriver det som svårt, på grund av att lokalerna inte är stora nog för barngrupperna. Det kan diskuteras huruvida en sådan upplevd problematik, kanske beror på fritidspedagogernas brist i att vara lösningsorienterade. Kanske kan lokalernas storlek hindra fysisk aktivitet, men det behöver inte betyda att det skapar en omöjlighet för rörelse. Hade barnens tillfrågats angående hur de vill vara aktiva inomhus, kanske fler möjligheter skulle framträda. Vuxnas perspektiv på miljöer där barn befinner sig, är så pass normaliserat, att barnen glöms att bli tillfrågade hur de skulle vilja ha det (James m.fl., 1998; Sommer m.fl., 2011). Genom att fritidsverksamheterna bedrivs både inomhus och utomhus, är det viktigt att barn ska kunna röra på sig både ute som inne.

5.2.3 Barns delaktighet till rörelse

Barn befinner sig under sin uppväxt ofta i miljöer konstruerade av vuxna, vilket anses sätta barns eget behov åt sidan (Nielsen, 2000; James m.fl., 1998). Denna studie visar att fritidspedagoger anser att när barn själva får vara med och bestämma, upplevs ett större intresse för fysisk aktivitet. Det ökade intresset kan kanske bero på att barnen själva får skapa ett lustfyllt sätt att röra på sig. Därför kan det vara viktigt att barn får vara delaktiga i utformningen av

aktiviteter på fritids, i samverkan med pedagogerna. I och med att barn enligt fritidspedagogerna uppvisar ett större eget intresse för fysiska aktiviteter som de själva bestämmer, kan det vara viktigt att låta dem göra det för att främja deras egen lust till rörelse. Med utgångspunkt i pedagogernas beskrivningar av vikten att barnen är med och bestämmer kring sin egen fysiska aktivitet så kan det tänkas att även motsatt förhållande föreligger. Det vill säga att barn som inte möjliggörs att bestämma blir mindre aktiva. Ett viktigt budskap baserat på pedagogernas utsagor är därför att barn ska tillåtas vara med och utforma fritidsverksamhetens fysiska aktivitet och rörelse, för att så många barn som möjligt ska känna lust till att röra på sig.

Något som frekvent benämns i intervjuerna är att barnen behöver ha en förebild, någon som stöttar dem och visar vägen. Nilsson och Sommer (2005) förklarar hur pedagogernas sätt att vara påverkar miljön på fritids. Barn har ett uttalat behov av trygghet (Nilsson & Sommer, 2005), skapas trygghet kan kanske barnen känna ett stöd från fritidspedagogerna. Hedström (2016) beskriver att det även utanför idrottslektionerna är viktigt att ge barnen stöd för fysisk aktivitet, och att det krävs att personalen på skolan är engagerade. För att främja barns egen lust till rörelse beskriver fritidspedagogerna att barnen behöver en förebild, någon som visar hur det går till. Pedagogerna förklarar också att när de inte längre är delaktiga i en aktivitet, tar det inte lång tid innan barnen också slutar. Därför verkar det viktigt att fritidspedagogerna är engagerade och försöker visa hur roligt det kan vara att röra på sig.

De sociala miljöer som barn befinner sig i, ses ofta ur ett vuxenperspektiv och värderas med vuxnas normer (Nielsen, 2000; James m.fl., 1998). I vuxenvärlden ges instruktioner ofta med ord, och kanske gör det att vuxna allt för lätt applicerar denna typ av instruerande även på barn. Det som står tydligt efter denna studie, är att fritidspedagoger anser att barn inte lyssnar på vad de blir tillsagda, utan hellre härmar det som den vuxne gör. Fritidspedagoger bör ha detta i åtanke, när barn ska vara fysiskt aktiva på fritids. Det gäller att se till barnens behov, och det behov barn har, verkar vara att fritidspedagogen rör på sig tillsammans med dem. När det kommer till de barn som inte rör på sig, kan det spekuleras i om det eventuellt handlar om en ovana eller osäkerhet när det kommer till fysisk aktivitet. Om då fritidspedagogen, som ger barnen en känsla av trygghet själv deltar, kanske fysisk aktivitet kan kännas mindre främmande för de barn som vanligtvis inte rör på sig. Pedagogerna nämner även att barnen behöver verktyg för att skapa en bank med rörelser, vilket pedagogerna kan bidra med genom att låta barnen prova olika former av fysisk aktivitet. Det skulle kunna bidra till att barnen har fler möjligheter till rörelse, om de vet vad de kan hitta på för att röra på sig.

5.3 Slutsatser och implikationer

Resultatet av intervjuerna med fritidspedagogerna visar att för att barn ska ges möjligheten att vara fysiskt aktiva och röra på sig mer under fritidsverksamheter, krävs bättre resurser, engagerade fritidspedagoger och en stimulerande miljö. För att minska klyftan mellan inaktiva och aktiva barn på fritids, behöver varje barns behov och intresse kunna tillgodoses. Detta kan fritidspedagoger i större utsträckning göra om det finns en balans mellan personalen och storleken på barngruppen. En fritidspedagog ska vara en förebild som inspirerar barn till att vilja röra på sig, då barn gör vad barn ser. Om barn ges utrymme till att få vara med och påverka vilken typ av fysisk aktivitet som ska utföras, är chansen större att fler deltar. Fritidsverksamheten har en möjlighet att skapa en rörelsebank hos barn, vilket gör att barn får

verktyg som hjälper dem att själva vilja vara fysiskt aktiva. Skolan är en plats där barn spenderar mycket tid under sin uppväxt, och har ansetts som viktig för hälsofrämjande arbete. Efter denna studie, går det att argumentera för att fritidshem med rätt resurser, miljö, och möjlighet till barns delaktighet, kan vara viktiga arenor för att möjliggöra och främja barns rörelse och fysiska aktivitet.

I linje med vår profession som hälsovetare, har vi under studiens gång reflekterat kring vilka goda möjligheter det finns att arbeta hälsofrämjande med barn i fritidsverksamheter. Utifrån studiens resultat, finns det tankar om att fritidsverksamheter på grund av uttryckta resursbrister, behöver en person som enbart arbetar med hälsofrämjande frågor gällande barns rörelse och fysisk aktivitet. Det verkar finnas en vilja från flera av fritidspedagogerna i denna studie att få barn att röra på sig, men verksamheterna verkar behöva hjälp med det. I det läget, kanske det kan vara möjligt för en hälsovetare att kliva in. Med den kunskap tre års utbildning inom hälsopromotionsprogrammet idrottsvetenskap gett oss, upplevs det att vi som hälsovetare har bra förutsättningar för att arbeta hälsofrämjande på fritidshem och i liknande verksamheter.

5.3.1 Vidare forskning

Under studiens gång, har vi reflekterat över att det behövs mer forskning om hur en fritidsverksamhet på bästa sätt kan bedrivas för att få barn att röra på sig. Då tidigare forskning visar att skolverksamheter är i behov av att någon tar på sig ansvaret för det hälsofrämjande arbetet, behövs studier som undersöker hur en vuxen i en sådan tjänst tillsammans med barn på bästa sätt kan öka rörelse på fritids. Vi anser även att det behövs mer forskning med barnperspektiv på hur barn själva kan bidra med att utforma fysisk aktivitet i fritidsverksamheter. Slutligen, är ett forskningsglapp som kvarstår efter föreliggande studie behovet av ytterligare forskning på vad som får mindre aktiva barn att röra på sig under fritidsverksamheten. Detta, för att klyftan mellan aktiva och inaktiva inte ska fortsätta växa.

Referenser

Centrum för Idrottsforskning. (2016). *Polarisering av ungas idrottande*. Hämtad 2019-02-12 från https://centrumforidrottsforskning.se/wp-content/uploads/2017/06/De-aktiva-och-de-inaktiva_komp.pdf

Ericsson, I., & Karlsson, M. (2014). Motor skills and school performance in children with daily physical education in school – a 9-year intervention study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 24(2), 273-278.

Folkhälsomyndigheten. (2019). *Ny studie visar på vikten av insatser för mer fysisk aktivitet bland barn*. Hämtad 2019-05-08 från <https://www.folkhalsomyndigheten.se/nyheter-och-press/nyhetsarkiv/2019/april/ny-studie-visar-pa-vikten-av-insatser-for-mer-fysisk-aktivitet-bland-barn/>

Folkhälsomyndigheten. (2018). *Skolbarns hälsovanor i Sverige 2017/18*. Hämtad 2019-05-08 från <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/53d5282892014e0fbfb3144d25b49728/skolbarns-halsovanor-2017-18-18065.pdf>

FYSS. (2016). *Rekommendationer om fysisk aktivitet för barn och ungdomar*. Hämtad 2019-02-18 från [http://www.fyss.se/wpcontent/uploads/2017/09/Rekommendationer om fysisk aktivitet for barn och ungdomar FINAL 2016-12.pdf](http://www.fyss.se/wpcontent/uploads/2017/09/Rekommendationer_om_fysisk_aktivitet_for_barn_och_ungdomar_FINAL_2016-12.pdf)

Hedström, P. (2016). *Hälsocoach i skolan - En utvärderande fallstudie av en hälsofrämjande intervention*. (Doktorsavhandling). Karlstad universitet, Karlstad.

Högman, J., Augustsson, C., & Hedström, P. (2019). Let's do those 60 minutes! Children's perceived landscape for daily physical activity. *Sport, Education and Society*, 1-15.

Idrottsvetenskap. (2016). *Projektdesign Flowsport - Idrott för alla för alltid*. Karlstad: Karlstads Universitet.

James, A., Jenks, C. & Prout, A. (1998). *Theorizing childhood*. Cambridge: Polity Press.

Kristensson, J. (2014). *Handbok i uppsatsskrivande och forskningsmetodik för studenter inom hälso- och vårdvetenskap*. Stockholm: Natur och kultur.

Nielsen, R. D. (2000). Metoder og begreper i barndomssosiologiske studier av sosialiseringssprosessen: En diskusjon med utgangspunkt i barnet som sosial aktør. *Barn*, 18(1), 57-76.

Riksidrottsförbundet. (2007). *Idrottsrörelsens samverkan med skolan inom ramen för Handslaget*. Hämtad 2019-03-19 från <https://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/dokument/motionsidrott/samverkan-med-skolan-inom-handslaget.pdf>

Riksidrottsförbundet. (2018). *Rörelsesatsning i skolan*. Hämtad 2019-03-19 från <https://www.rf.se/rorelsesatsningiskolan>

Skolverket. (2018). *Fler timmar idrott och hälsa i årskurs 6-9*. Hämtad 2019-03-25 från <https://www.skolverket.se/om-oss/press/pressmeddelanden/pressmeddelanden/2018-06-15-fler-timmar-idrott-och-halsa-i-arskurs-6-9>

Skolverket. (2011). *Läroplan för grundskolan samt för förskoleklassen och fritidshemmet*. Hämtad 2019-03-19 från <https://www.skolverket.se/undervisning/grundskolan/laroplan-och-kursplaner-for-grundskolan/laroplan-lgr11-for-grundskolan-samt-for-forskoleklassen-och-fritidshemmet>

Skolverket. (2019). *Redovisning av uppdrag om mer rörelse i skolan*. Hämtad 2019-05-08 från <https://www.skolverket.se/getFile?file=4038&fbclid=IwAR3fvAWMMqwe4jnsMfqG1IJssfulF5gxstvRl6Ql0TP4PfLApCcQTWgyxQM>

Sommer, D., & Nilsson, B. (2005). *Barndomspsykologiska fasetter* (1. uppl. ed.). Stockholm: Liber.

Sommer, D., Pramling Samuelsson, I., & Hundeide, K. (2011). *Barnperspektiv och barnens perspektiv i teori och praktik*. Stockholm: Liber.

Stukat, Staffan. (2005). *Att skriva examensarbete inom utbildningsvetenskap*. Lund: Studentlitteratur.

Säfvenbom, R.R., Røe, L., Söholt, Y., & Kolle, E. (2009). *Idrett på SFO. En evaluering av ett samarbeidsprosjekt mellom skolefritidsordninger og lokale idrettslag*. Oslo: Norges idrettshøgskole.

UNICEF Sverige. (1989). *Barnkonventionen, FN-konventionen om barns rättigheter*. Stockholm: UNICEF.

Vetenskapsrådet. (2017). *God forskningssed*. Stockholm: Vetenskapsrådet.

World Health Organization. (WHO). (2010). *Physical activity and young people*. Hämtad 2019-05-08 från https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/en/

Bilagor

Bilaga 1 Informations- och samtyckesbrev

Bilaga 2 Intervjuguide

Information kring kandidatuppsats om fritidspedagogers syn på barns fysiska aktivitet och hälsa

Bakgrund och syfte:

Det är ett uppmärksammat problem i dagens samhälle att barn rör på sig allt för lite. Därför är det av intresse att ta reda på vad som främjar barns lust till att röra på sig mer. I detta arbetet kommer fokus främst ligga på att förstå barns lust till att röra på sig i skolmiljö.

Vi är två studenter som läser Hälsopromotion inriktning Idrottsvetenskap vid Göteborgs Universitet. Vi skriver ett kandidatarbete med syfte att studera vilka hinder och möjligheter fritidspedagoger upplever gällande barns rörelse och fysiska aktivitet i skolmiljö.

Uppsatsen ingår som en del i projekt Flowsport, som är ett samverkansprojekt mellan Karlstads Universitet och fyra idrottsdistrikt. Flowsport studerar alternativ verksamhet för fysiska aktivitet för barn.

Förfrågan om deltagande:

Vi kommer under april 2019 vända oss till åtta fritidspedagoger i de fyra idrottsdistrikten i Göteborg, Borås, Kil och Örebro med förfrågan om att delta i en intervju. Intervjun kommer handla om fritidspedagogers syn på barns fysiska aktivitet i skolan och hur de arbetar kring att främja barns hälsa.

Det är frivilligt att delta i studien och du kan när som helst avbryta ditt deltagande. Samtycke ges genom att fylla i bifogad blankett.

Hantering av data:

Studien kommer ta hänsyn till forskningsetiska krav. Ditt deltagande kommer vara anonymt, och likaså skolan du arbetar på. Det som sägs under intervjun, kommer ej obehöriga få ta del av. Resultatet kommer användas till kandidatarbetet, samt som bidrag till ytterligare kunskap för utveckling av projekt FlowSport.

Har du några frågor så ring eller mejla gärna till någon av nedanstående kontaktpersoner.

Med vänliga hälsningar

Felicia Augustsson
Student
Göteborgs Universitet
Institutionen för kost- och idrottsvetenskap
felicia.h.augustsson@gmail.com
Tel. 073 - 424 95 61

Elin Sixtensson
Student
Göteborgs Universitet
Institutionen för kost- och idrottsvetenskap
e.sixtensson@hotmail.com
Tel. 076 – 341 28 68

Handledare
Karin Grahm
Universitetslektor
Göteborgs Universitet
Institutionen för kost- och idrottsvetenskap
karin.grahn@ped.gu.se
Tel. 031 – 786 20 72

Projekt Flowsport
Johan Högman
Doktorand
Karlstads universitet
Institutionen för pedagogiska studier
Idrottsvetenskap
johan.hogman@kau.se
Tel. 054-700 1185

Samtyckesblankett

Samtycke till att delta i studien om fritidspedagogers syn på barns fysiska aktivitet och hälsa

Jag har skriftligen informerats om studiens syfte och samtycker till att delta.

Jag är vet att mitt deltagande är helt frivilligt och att jag kan avbryta mitt deltagande när som helst, utan att behöva förklara varför.

Min underskrift nedan betyder att jag väljer att delta i studien och godkänner att Göteborgs Universitet tar del av mina personuppgifter i enlighet med gällande etiska krav på forskning. Jag godkänner även att resultatet av mitt deltagande kommer användas inom projekt Flowsport.

.....
Underskrift

.....
Namnförtydligande

.....
Ort och datum

Kontaktuppgifter

Felicia Augustsson
Student
Göteborgs Universitet
Institutionen för kost- och idrottsvetenskap
felicia.h.augustsson@gmail.com
Tel. 073 - 424 95 61

Elin Sixtensson
Student
Göteborgs Universitet
Institutionen för kost- och idrottsvetenskap
e.sixtensson@hotmail.com
Tel. 076 – 341 28 68

Handledare
Karin Grahm
Universitetslektor & Studierektor
Göteborgs Universitet
Institutionen för kost- och idrottsvetenskap
karin.grahn@ped.gu.se
Tel. 031 – 786 20 72

Projekt FlowSport
Johan Högman
Doktorand
Karlstads universitet
Institutionen för pedagogiska studier
Idrottsvetenskap
johan.hogman@kau.se
Tel. 054-700 1185

**Intervjuguide - Fritidspedagogers reflektioner kring barns rörelse och fysiska aktivitet
fritids**

Erfarenhet och yrkesroll

Kan du säga berätta något om din utbildningsbakgrund?

Hur länge har du arbetat inom fritidsverksamhet?

Utrymme och behov för fysisk aktivitet

Hur ser en vanlig eftermiddag ut för dig?

- Vilka är dina viktigaste arbetsuppgifter skulle du vilja säga?

Vad anser du det innebär att elever är aktiva och röra på sig under skoldagen?

Finns det ett behov av att ta det lugnt under fritidsverksamheten?

- Vilka möjligheter har ni för att skapa det i så fall?

Hur planerar ni för att barnen ska vara fysiskt aktiva och röra på sig?

Hur mycket fysisk aktivitet behöver ett barn under en dag på fritids?

Påverkar elevantalet vad ni väljer att göra för att barnen ska röra på sig?

- Om ja/nej; På vilket sätt?

Vem bär ansvaret för barns rörelse och fysiska aktivitet under skoldagen?

Hinder och möjligheter

Vad anser du är de största hindren på fritids för att barnen ska röra på sig?

Vad finns det för möjligheter på fritids för att få barnen att röra på sig?

Hur pratar man med barn som är inaktiva? Hur skapas en rörelseglädje hos dom?

Att främja barnens egna lust till rörelse

Hur tycker du att man kan få barnen att själva vilja röra på sig på fritids?

- Skulle du kunna ge några exempel?

I vilken utsträckning kan barnen själva styra över sin aktivitet på fritids?

Hur skiljer sig barnens behov kring rörelse?

- Om det skiljer sig, hur anpassar man arbetet utifrån det?

Hur ser kommunikationen med föräldrar ut gällande området?

Har du någon drömbild av hur man i framtiden ska arbeta med barns rörelse och fysiska aktivitet i skolmiljö?